

②

料理名 ヘルシーいなり

アピールポイント：いなりに野菜を加えることで彩りが良くなります。



【材料】

- ・揚げ ・米 ・にんじん ・アスパラガス ・白ごま ・チーズ
- ・かんたん酢

【作り方】

- ① 温かいごはん、かんたん酢を混ぜて冷ます。
- ② にんじんとアスパラガスを小さく切って茹でる。
- ③ ①と②、白ごまを混ぜ合わせる。
- ④ 揚げの中に③をつめる。
- ⑤ チーズをのせる。